

# СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*И.О. Куваева, К.Н. Краснопеева*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН В СЕМЬЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Психология совладающего поведения является относительно новым направлением в психологии личности, социальной психологии и экзистенциальной психологии. Изучение копинг-стратегий является важным потому, что в современном обществе человек испытывает различного рода стрессы. Стрессоустойчивость зависит от отношения человека к трудным, сложным, напряженным ситуациям в разных сферах жизнедеятельности.

Изучение феномена совладания связано с именем Ганса Гартманна и опубликованием им в 1939 году на немецком языке книги «Эго-психология и проблемы адаптации», в 1958 году переведенной на английский язык как «Psychology and The Problem of Adaptation», где впервые описывается понятие «conflict-free ego sphere», или «свободной от конфликтов эго-сферы или сферы Я» [7]. Развивая идеи Зигмунда Фрейда и признавая их важное значение, Гартманн впервые указал на необходимость дополнить изучение защитных механизмов «Эго» исследованием иных механизмов, «свободных от конфликтов» способов разрешения человеком внутренних и внешних проблем.

Копинг-поведением, или совладающим поведением, в современной психологической науке принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией: изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если

ситуация не поддается контролю, например, смертельная болезнь) [6].

Наряду с эго-ориентированной и личностно-обусловленной концепциями преодоления в психологии существует когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман [8]. Преодоление стресса определяется как изменение намерений и действий, которые индивид использует для того, чтобы справиться с внешними и/или внутренними требованиями, определяемыми взаимосвязью человека и стрессовых условий среды.

Согласно концепции Р. Лазаруса и С. Фолкман, совладание может быть представлено в виде стратегий проблемно-ориентированного плана, либо эмоционально-ориентированного. К первому относится совладание, нацеленное на разрешение стрессовой ситуации, в результате чего взаимоотношения человека с внешним миром могут изменяться в благоприятную сторону, позитивно влияя на испытываемое им стрессовое состояние. Эмоционально-ориентированное совладание преобладает в случае, когда оценка сигнализирует, что ничего невозможно изменить в сложившейся ситуации. Данный вид копинга может изменить лишь способ интерпретации случившегося, но не саму ситуацию.

В результате изучения процесса преодоления стресса Р. Лазарусом и С. Фолкман была получена восьмифакторная модель совладания, в которую вошли следующие стратегии [7] (табл. 1).

*Таблица 1*

Типы и виды совладающего поведения  
(по Р. Лазарусу, С. Фолкман)

<i>Проблемно-ориентированный копинг (ПООК)</i>	
Конфронтующее совладание	Агрессивные усилия, направленные на разрешение ситуации, и наличие у человека определенной степени враждебности; включает использование риска, импульсивные действия и необдуманные поступки

Запланированное разрешение проблемы	Действия по изменению ситуации и ее разрешению
<i>Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)</i>	
Дистанцирование (или отстранение)	Когнитивные усилия, направленные на отстранение от проблемы и от ситуации с помощью снижения ее значимости или поиска в затруднительной ситуации оборотной стороны без ее непосредственного разрешения
Самоконтроль	Эмоциональные усилия (сохранение самообладания, регуляция собственных чувств) и поведенческие усилия (саморегуляция поведения)
Поиск социальной поддержки	Усилия, связанные с поиском информационной и инструментальной поддержки от других людей
Принятие ответственности	Предполагает осознание собственной роли в сложившейся ситуации, включает в себя критику, самообвинение и изменение к лучшему социальных взаимоотношений и способов самоутешения
Уход-избегание	Выражается в мечте о желаемом, различных способах самоинтоксикации и вариантах защитного поведенческого устранения
Положительное переосмысление (или переоценка)	Усилия, связанные с созданием позитивного образа случившегося в результате перенесения акцента с проблемы на личностное развитие

Традиционно считается, что при решении сложных задач мужчины используют «проблемно-ориентированный копинг» (разрешение ситуации), а женщины «эмоционально-ориентированное совладание» (переживание, «прочувствование» ситуации) [7].

Анализ гендерных особенностей совладающего поведения, проведенный среди россиян, показывает, что женщины при оценке стрессовой ситуации больше подвержены влиянию своего социального окружения. Типичное женское поведение в трудной жизненной ситуации (как социальный стереотип) можно охарактеризовать как пассивное, ориентированное на выживание и поиск социальной поддержки. Такой стратегии

соответствуют низкая самооценка, трудовые ценности, не связанные с высокими достижениями, повышенный уровень тревожности и неуверенность в собственных силах. Женщинам свойственно не столько преодоление трудной ситуации, сколько приспособление к ней. Мужские стратегии часто ориентированы на активизацию оплачиваемой занятости, основаны на независимом действии, эмоциональной устойчивости и самоэффективности [1].

С. Aldwin исследовала особенности преодолевающего поведения у мужчин и женщин среднего возраста в различных ситуациях (работа и семья). Мужчины (в основном служащие среднего звена) проявляли хорошие навыки преодоления рабочей ситуации, полагаясь преимущественно на построение стратегий, направленных на рассуждение о проблеме. Однако в семейных ситуациях они чаще бывали некомпетентны и уходили от решения проблем с детьми. Женщины оказались более осведомленными в решении семейных проблем, но лишь некоторые из них работали, главным образом, клерками или секретарями. Они были менее квалифицированными и более склонными использовать эмоционально-ориентированные стратегии в деловых ситуациях. Таким образом, и «успешно справляющиеся», и «неуспешно справляющиеся» зависели от типа умений, которые они усвоили в жизни [Цит. по: 1].

Изучение совладающего поведения у женщин в семье и профессиональной деятельности является актуальным, поскольку женщины в большей степени испытывают сложности совмещения профессиональных и семейных обязанностей. Расхождение идеальных и реальных условий создает предпосылки для психологического стресса. Стресс, связанный с домашней работой, может быть настолько же сильным, как и стресс, связанный с профессиональной деятельностью. Однако в психологии недостаточно исследований, посвященных рассмотрению особенностей совладающего поведения у женщин в разных сферах.

Исследование проводилось в марте 2009 года на базе крупного торгового центра в Екатеринбурге. Всего в эксперименте приняли участие 60 женщин, работающих в одной организации. Из них большая часть занимает должность «продавец». Это люди в возрасте от 20 до 30 лет, 40 человек из которых имеют среднее специальное образование, с общим трудовым стажем более 10 лет. Половина женщин состоят в браке (с семейным стажем до 4-х лет и от 10 до 19 лет). Большая часть имеет детей. Почти все женщины имеют различные увлечения и хобби.

*Цель* данного исследования состоит в изучении совладающего поведения у женщин в семье и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели использовался следующий психодиагностический инструментарий:

1. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, С. Фолкман [3]. Данная методика позволяет выявить, какие копинг-стратегии использует человек при решении сложных, напряженных ситуаций. Исходя из цели исследования, респонденты заполняли данный тест в двух вариантах (относительно семейной жизни и профессиональной деятельности).
2. Опросник уровня субъективного контроля (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда). Методика выявляет тип локуса контроля людей по отношению к значимым для них событиям. Локус контроля определяет, насколько человек может контролировать окружающую обстановку и владеть ею [2]. Предполагается, что человек с интернальным локусом контроля использует проблемно-ориентированный копинг.
3. Авторская анкета, в которой выявляется отношение респондентов к следующим аспектам жизни:
  - какое значение придают женщины трудным, стрессовым, конфликтным ситуациям в семье и профессиональной деятельности;

- какие трудные ситуации произошли в семье и на работе у женщин за последние полгода и произошли ли они вообще;
- выявление повседневных событий дома и на работе, которые являются неприятными, раздражающими для выборочной совокупности и т.д.

Рассмотрим, какое значение придают женщины трудным, стрессовым, конфликтным ситуациям (табл. 2 и табл. 3):

*Таблица 2*

**Восприятие женщинами трудных ситуаций  
в профессиональной деятельности (%)**

Значение	Выраженность*
Опыт, который мне пригодится в будущем	53
Приспособление к существующим условиям	42
Использование накопленного опыта	35
Источник дальнейшего развития	27

Примечание: \* вопросы анкеты предполагали несколько вариантов ответов

В целом, можно отметить, что женщины выборочной совокупности присваивают положительный «знак» сложным ситуациям, которые возникают в их профессиональной деятельности.

*Таблица 3*

**Восприятие женщинами трудных ситуаций дома (%)**

Значение	Выраженность*
Возможность продемонстрировать женскую мудрость	32
Использование накопленного опыта	30
Возможность сплотиться семье	27
Опыт, который мне пригодится в будущем	25
Приспособление к существующим условиям	22

Примечание: \* вопросы анкеты предполагали несколько вариантов ответов

Таким образом, женщины при столкновении со сложной ситуацией будут стараться ее разрешить.

Женщины указали, что в их жизни за последние полгода значительных сложных, стрессовых ситуаций в семье и на работе не произошло. Относительно профессиональной деятельности четвертая часть (25%) респондентов отметили такое напрягающее событие, как реорганизация организации, где они работают. В семейной жизни значимым «моментом» для одной четвертой женщин (23%) стал переезд. Одна пятая женщин (20%) указала, что в их семьях за последние полгода имела место серьезная конфликтная ситуация.

Важно заметить, что взаимодействие человека с миром не ограничивается анализом крайне стрессовых или сложных жизненных ситуаций. В разрешении нуждаются также сложные ситуации повседневной жизни человека. Респонденты выделили следующие наиболее неприятные каждодневные события (табл. 4 и табл. 5):

*Таблица 4*

**Неприятные повседневные события  
в профессиональной деятельности (%)**

Значение	Выраженность*
Когда на меня кричат	63
Когда просят выйти на работу в мой выходной	28
Нельзя разговаривать по сотовому телефону	25
Тепло одеваться (в связи с низкой температурой в торговом зале)	22

Примечание: \* вопросы анкеты предполагали несколько вариантов ответов

В профессиональной деятельности особенно неприятным для 63% женщин является эмоциональный аспект, связанный с повышением голоса со стороны руководства. Важно отметить, что в соответствии с классификацией стрессов на работе Кэри Л. Купер, все выделенные каждодневные неприятные ситуации могут являться источниками стресса на работе [5].

*Таблица 5*

**Неприятные повседневные события в семье (%)**

<b>Значение</b>	<b>Выраженность *</b>
<b>Материальные затруднения</b>	<b>55</b>
<b>Неубранная квартира</b>	<b>37</b>
<b>Непонимание с родственниками</b>	<b>22</b>
<b>Немытая посуда</b>	<b>20</b>

Примечание: \* вопросы анкеты предполагали несколько вариантов ответов

В литературе отмечается, что чем чаще и сильнее действуют обыденные неприятности, тем хуже становится физическое и психическое здоровье человека. По мере уменьшения количества и силы мелких неприятностей психологическое благополучие и качество жизни укрепляются [4].

Рассмотрим, какие копинг-стратегии выбирают женщины в трудных ситуациях на работе и дома (по результатам теста «Опросник копинг-стратегий» Р. Лазаруса и С. Фолкман) (табл. 6).

*Таблица 6*

**Копинг-стратегии (% от максимально возможной оценки по данной шкале)**

<b>Стратегии</b>	<b>Работа</b>	<b>Дом</b>
<b>Положительная переоценка (ЭОК)</b>	<b>56*</b>	<b>52</b>
<b>Бегство-избегание (ЭОК)</b>	<b>56</b>	<b>55</b>
<b>Самоконтроль (ЭОК)</b>	<b>55</b>	<b>54</b>
<b>Планирование решения проблемы (ПОК)</b>	<b>54</b>	<b>55</b>
<b>Дистанцирование (ЭОК)</b>	52	50
<b>Поиск социальной поддержки (ЭОК)</b>	51	46
<b>Принятие ответственности (ЭОК)</b>	49	52
<b>Конфронтальный копинг (ПОК)</b>	40	44



Примечание: \* жирным шрифтом выделены наиболее высокие показатели

Сравнивая между собой совладание на работе и дома, относящееся к проблемно-ориентированным копинг-стратегиям, женщины в большей степени используют стратегию запланированного решения проблемы (стремление полагаться при разрешении трудных ситуаций на собственные усилия и действия).

Если рассматривать эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, то в семье преобладают такие стратегии, как:

- «бегство-избегание» – данная стратегия предполагает различные способы самоинтоксикации и защитное поведенческое устранение;
- «самоконтроль» – стратегия включает в себя усилия по регулированию своих чувств и действий.

В профессиональной деятельности к выше перечисленным эмоционально-ориентированным стратегиям добавляется «положительная переоценка», выражающаяся в усилиях, связанных с созданием позитивного образа случившегося в результате перенесения акцента с проблемы на личностное развитие.

Выявляя «вектор» в преодолении трудных, стрессовых ситуаций у женщин выборочной совокупности, мы получили следующие показатели (табл. 7).

Таблица 7

### Профиль копинг-стратегии

(% от максимально возможной оценки по данной шкале)

Профессиональная деятельность		Семья	
Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально-ориентированный копинг	Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально-ориентированный копинг
82	18	72	28

Большая часть выборки и в профессиональной деятельности, и в семье использует проблемно-

ориентированный тип совладания со стрессом, нацеленный на разрешение стрессовой ситуации (82% и 72% соответственно). Статистически достоверных различий между используемыми женщинами стратегиями совладания в профессиональной деятельности и семье не было установлено. Следовательно, женщины как на работе, так и дома используют одинаковые копинг-стратегии для совладания со сложными и стрессовыми ситуациями.

Рассмотрев взаимосвязь биографических данных (возраст, стаж, семейное положение, образование, наличие хобби) с копинг-стратегиями, используемыми женщинами в семье и профессиональной деятельности, мы получили следующие зависимости (табл. 8).

*Таблица 8*

**Корреляционные связи копинг-стратегий  
с биографическими данными**

	Стратегии	Возраст	Стаж
На работе	Конфронтальный копинг		
	Дистанцирование		
	Самоконтроль		-0,30
	Поиск социальной поддержки	-0,29	-0,31
	Принятие ответственности		
	Бегство – избегание		
	Планирование решения проблемы		
	Положительная переоценка		
Дома	Конфронтальный копинг	-0,27	
	Дистанцирование		
	Самоконтроль		
	Поиск социальной поддержки		
	Принятие ответственности		
	Бегство – избегание	-0,25	
	Планирование решения проблемы		
	Положительная переоценка		

Примечание: все внесенные в таблицу коэффициенты корреляций статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

Приведенная выше таблица иллюстрирует выявленную обратную зависимость между возрастом и «Поиском социальной поддержки»: чем старше женщина, тем меньше ей требуется социальной поддержки для разрешения сложных ситуаций. Также стратегия «Поиск социальной поддержки» имеет обратную связь со стажем: чем опытнее человек, тем увереннее он чувствует себя на рабочем месте, тем меньше ему требуется помощи. Выявлена обратная связь между рабочим стажем и «Самоконтролем» – по мере накопления опыта женщина легче управляет своим эмоциональным состоянием с целью сохранения самообладания.

Относительно преодоления стресса у данной выборочной совокупности в семейной жизни установлена обратная связь между возрастом и конфронтующим совладанием. Это указывает на то, что чем старше женщина, тем меньше агрессивных усилий она предпринимает для разрешения сложной ситуации в семье. Также существует обратная зависимость между возрастом и стратегией «бегство-избегание», то есть чем старше женщина, тем меньше она строит иллюзии и мечтает о желаемом, она в меньшей степени применяет способы защитного поведенческого устранения.

Предположение о связи локуса контроля с совладающим поведением на нашей выборочной совокупности не было подтверждено. Вероятно, это связано с особенностями выборки и требует дополнительных исследований на других группах.

### *Выводы*

В целом эмпирический анализ особенностей совладающего поведения у женщин в семье и профессиональной деятельности позволил нам установить:

1. Копинг-стратегии у женщин в семье и профессиональной деятельности не различаются. При этом как на работе, так и дома преобладает проблемно-ориентированное совладание, нацеленное на изменение ситуации и разрешение проблемы.
2. Предположение о связи локуса контроля со стратегиями совладающего поведения не подтвердилось.

3. Установлена связь между биографическими данными (возрастом, стажем) и копинг-стратегиями. С возрастом женщины в меньшей степени нуждаются в социальной поддержке на работе и реже используют защитное поведенческое устранение в семье. Чем моложе женщина, тем более агрессивные усилия она предпринимает для разрешения сложной ситуации дома. По мере приобретения трудового стажа женщина более уверенно чувствует себя на рабочем месте и в меньшей степени обращается за помощью к другим, при этом для сохранения самообладания ей необходимо затратить меньше усилий, чем молодому специалисту.

Таким образом, изучение совладающего поведения является актуальным как в научном, так и в практическом плане. В теоретическом аспекте можно отметить отсутствие комплексной методологии рассмотрения копинга. В практическом плане изучение совладающего поведения определяет степень адаптированности человека и потенциальные возможности субъекта для управления напряженными ситуациями в разных сферах жизнедеятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балабанова, Е. С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями // Социологические трудности. 2002. № 4.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР-СЭ, 2006.
3. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
4. Герриг, Р., Зимбардо, Ф. Психология и жизнь. 16-е изд. СПб.: Питер, 2004.
5. Картрайт, С., Купер, К.Л. Стресс на рабочем месте: Пер. с англ. М.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2004.
6. Крюкова, Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения //

Психология и практика. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001.

7. *Либина, А.В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
8. *Нартова-Бочавер, С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5.

*Э.Л. Боднар, Е.Я. Бауэр*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ К КОНФЛИКТАМ**

Любая организация всегда предъявляла требования к уровню профессионализма своих сотрудников. Наряду с этим в последнее время наметилась тенденция среди работодателей в виде требований не только к профессиональному мастерству работников, но и уровню их конфликтности. Не секрет, что конфликтный человек является постоянным источником множества социально-психологических проблем любой организации, что и обуславливает актуальность исследования конфликтной личности.

Проблема конфликтной личности волновала авторов довольно давно. Первые шаги по ее изучению были сделаны в рамках личностного подхода, главной особенностью которого являлось рассмотрение личности как центрального звена конфликта. Именно в рамках данного подхода впервые были предприняты попытки описать внутренние условия конфликтующих личностей, которые способствуют деструктивному поведению таких людей. В рамках личностного подхода авторами было сформулировано понятие конфликтной личности и критерии определения уровня конфликтности [1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9]. Предпринимались попытки создать типологию конфликтных личностей, к примеру, выделение следующих типов: демонстративный, ригидный, неуправляемый, сверхточный и бесконфликтный [5; 10]. В